

4/8花祭りの日は、お花見弁当で

村



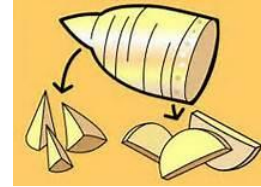
桜ご飯や、
桜餅♥



あいにく前日の7日に、春の嵐（というか台風並みの暴風雨）のせいで、庭の桜は散ってしまいましたが、お弁当の中身は桜が満開です。ご利用者の笑顔も満開？かな（笑）



①たけのこは食べやすい厚さに切る



②フライパンに油を入れ、竹の子を炒める。油がまわり、全体に火が通ったら、調味料を入れ、水分がなくなるまで炒める。最後にかつおぶしを入れ、全体にまぶすように炒めれば出来上がり（4人分）

※淡白な竹の子は油で調理するとコクがでて、かつおぶしを加えることでうまみが加わり、おいしいですよ。

材料		たけのこおおか炒め	
ゆで竹の子		200g	
油	小さじ1	砂糖	大さじ1
酒	大さじ1	濃口	大さじ1
かつおぶし	1p	お好みで、一味唐辛子	



こけのこを
く手軽に
がれ。

五月五日 端午の節句弁当
五月八日 母の日ランチ

五月の食の予定

特別養護老人ホーム

かたふち村

管理栄養士

山田 由貴

あなたの腸は腸（調）子いい？

●日本人に多いといわれる便秘とは？

そもそも、便秘とは毎日排便があっても便が硬くて量が少なくスッキリしない場合や、便を出す時に苦痛を感じる場合は便秘です。そのなかでも日本人に多いといわれているものが、加齢や運動不足から腸の動きが弱くなり、便を十分押し出せなくなって起こる便秘です。



●快腸快便のポイント

①バランスのとれた食事

3食バランスよく、特に食物繊維を増やすことで便の量や排便リズムを回復させます。腸内環境を整える乳酸菌の摂取も心掛けましょう

②水分補給はしっかりと

水分は便をやわらかくし、排便しやすくします。十分な水分補給を心掛けましょう



③適度な運動を心掛ける

意識して体を動かしましょう。便秘には、ウォーキングや腹部運動もおすすめです



④トイレタイムをつくる

毎日、同じ時間にトイレに入る習慣をつけましょう。排便の我慢は禁物です。

腸年齢が若い人ほど、肌の悩みも少ないといえます。年齢と腸の年齢は比例しません。毎日の習慣が大切なのですね。

参考：Yakult「なるほど！健康腸寿」リーフレットより

嗜好調査結果のご報告

ご入所者、デイご利用者、ショートステイご利用者、合計で117名の方に食事に対してのアンケートを行いました

Q・ご飯の炊き方はどうですか

硬い	丁度良い	軟らかい	その他
2%	94%	3%	1%

Q・汁物の味付けはどうですか

濃い	丁度良い	薄い	その他
4%	89%	4%	3%

Q・おかずの味付けはどうですか

濃い	丁度良い	薄い	その他
1%	95%	2%	2%

Q・おかずの量はどうですか

多い	丁度良い	少ない	その他
7%	86%	7%	

その他、食べたいものをリクエストしていただいておりますが、デイサービスのご利用者では、「ちらし寿司」と「茶碗蒸し」のリクエストが多かったですね。利用日をみながら、希望した方が食べれるよう5月に提供していく予定です。みなさんご協力ありがとうございました。この結果を参考に今後もおいしい食事を提供していきたいと思っております